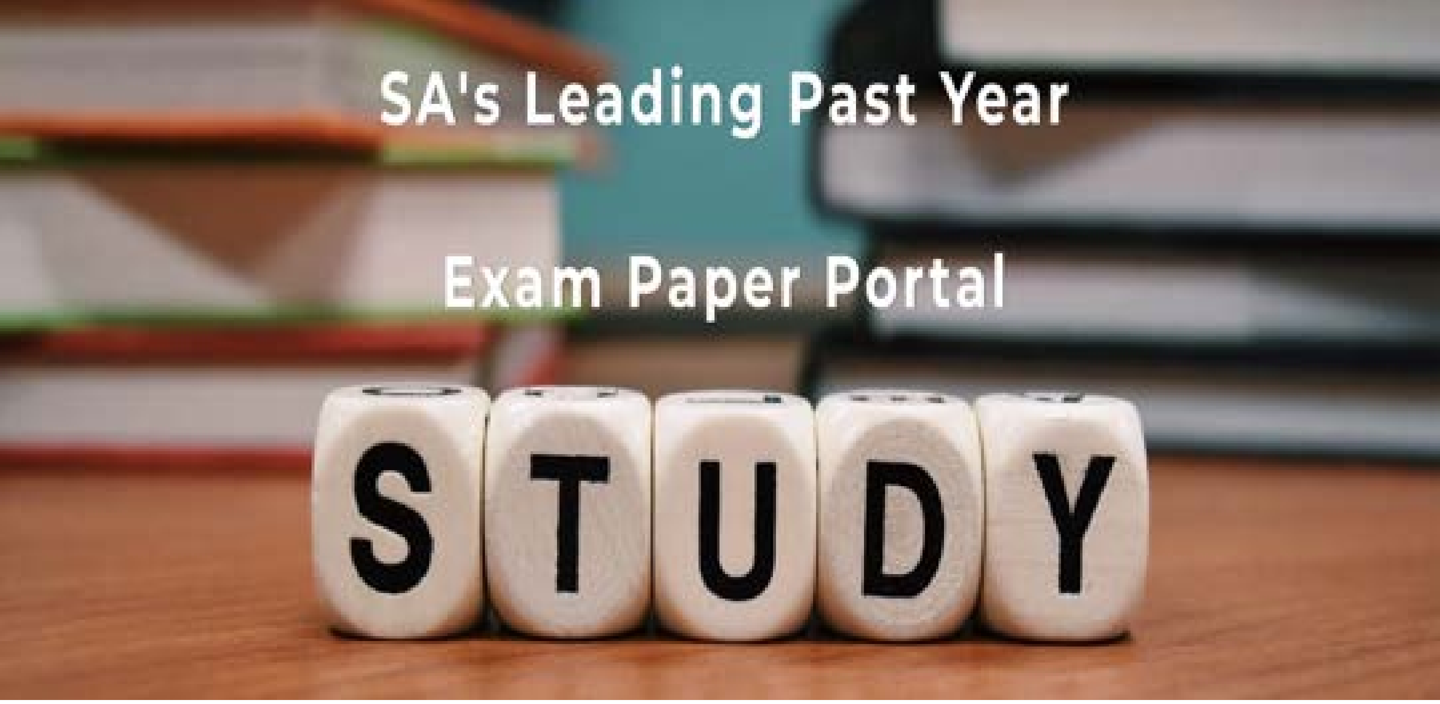

You have Downloaded, yet Another Great Resource to assist you with your Studies ☺

Thank You for Supporting SA Exam Papers

Your Leading Past Year Exam Paper Resource Portal

Visit us @ www.saexampapers.co.za

SA EXAM PAPERS

basic education

Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT

GRAAD 12

DANSSTUDIES

FEBRUARIE/MAART 2013

MEMORANDUM

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 25 bladsye.

NOTA AAN NASIENERS/ONDERWYSERS

- In die inhoudsmemorandum is inligting verskaf as 'n bron om nasien te lei en om te help om die gehalte van die antwoord te assesseer. In baie van die vrae het kandidate 'n keuse van choreograaf/antwoord/inheemse dans, ens. Voorbeelde van al die verskillende werke kan nie in die memorandum gegee word nie.
- Kolpunte ('Bullets') is in die memo gebruik om nasien te vergemaklik.
- Verwys na die **vermoënsvlakke** in die 'Fokusvraag'-tabel onder elke vraag om die hoë, medium en lae kognitiewe vlakke, wat in die antwoord verwag word, te bepaal.
- Nasieners moet nie kandidate vir verkeerde gebruik van grammatika of spelling penaliseer nie, solank die kandidaat se antwoord duidelik en verstaanbaar is en aan die nasienkriteria (bv. die benoeming van spiere) voldoen. **Hulle mag egter nie volpunte vir opstel-/paragraaftipe vrae kry as daar grammatika- en spel-foute is en die antwoord nie in die regte formaat geskryf is nie.**
- In baie van die kwalitatiewe vrae, waar volledige verduidelikings vereis word, is een regmerkie nie altyd aan een punt gelyk nie. Halwe punte kan toegeken word.
- **Vermy die toekenning van volpunte waar die antwoord oppervlakkig en minimaal is.** Hierdie eksamen is die hoogtepunt van 'n 3 jaar-opleidingsperiode, van graad 10 tot 12, en die vlak van strengheid wat vereis word, is dieselfde as vir ander matriekvakke.
- Waar kandidate agterlosige foute gemaak het, bv. nommering, moet hulle met 10% gepenaliseer word, behoort die nasiener en moderator 'n besluit te neem of die kandidaat die betrokke vraag korrek beantwoord het.
- Soek na dit wat die kandidaat weet, nie wat hy/sy nie weet nie.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A: DANSGESKIEDENIS EN -TEORIE

VRAAG 1

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Produksie/Loopbane	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Naam: 1.1 Beskrywing: 1.1	√	√	√			3 3		
Opleiding/Ondervinding: 1.2							3	

NOTA AAN NASIENERS

- Kolpunte ('Bullets') word in die antwoorde gebruik om nasien te vergemaklik.
- Vermy die toekenning van volpunte vir vae/oppervlakkige antwoorde.

KRITERIA VIR NASIEN

1.1	• Kandidate moet DRIE **professionele produksiepersone** noem en in besonderhede verduidelik om volpunte te behaal. • Ken 2 punte toe vir elke professionele persoon genoem. • Sien slegs die eerste drie na, indien meer gegee word. • Moenie punte toeken as ander nieverwante dansprofessies gegee word nie.	(6)
1.2	Kandidate moet volpunte kry as hulle in besonderhede verduidelik wat die opleiding/kwalifikasies en ondervinding is wat vir die drie loopbane genoem in VRAAG 1.1 vereis word.	(3) **[9]**

MOONTLIKE ANTWOORDE:

1.1 **Klankingenieur:** (1)

- Is verantwoordelik vir die beheer/kontroleer van klank gedurende die opvoering, d.i. toonhoogte en volume van opgeneemde of lewendige musiek en klankgehalte van luidsprekers en mikrofone.
- Die klankingenieur neem ook musiek op/sny musiek en werk saam musikante.
- Is verantwoordelik vir die programmering van die elektroniese beheerpaneel vir effekte. (1)

Verhoogbestuurder: (1)

- Bestuur/Beheer alles wat op en agter die verhoog moet gebeur, d.i. hulle is verantwoordelik vir die veiligheid van die dansers op die verhoog.
- Moet verseker dat alle aktiwiteite gedurende die optrede goed gekoördineer is vir gladde verloop van opvoerings, bv. rekwisiete/agterdoeke/kunstenaars op en van die verhoog af op die korrekte sein. (1)

Beligtingsmeester/-ontwerper: (1)

- Besluit (werk gewoonlik saam choreograaf) oor die tipes beligtingseffekte wat vir verskillende tonele vereis word, en watter kleure om te gebruik.
- Het kennis van hoe om verhoogligte te gebruik om die relevante stemming vir die opvoering te skep.
- Plaas ligte in verskillende posisies om die regte effekte te skep.
- Programmeer die ligte op 'n elektroniese bord/paneel om die sein te gee vir die verskillende beligtingsveranderinge en -effekte. (1)

1.2 **Opleiding en ondervinding:**

- Die professionele mense hierbo genoem, moet formele opleiding kry by 'n inrigting wat die relevante kwalifikasies aanbied, bv. 'n universiteit of kollege.
- Hulle kan by teaters opgelei word waar daar residentopleidingprogramme beskikbaar is, soos die Dance Factory/die Markteater/Artscape, waar hulle ondervinding in hulle veld opdoen.
- Hulle sal indiensopleiding moet doen waar hulle ondervinding sal opdoen wat hulle in staat sal stel om vaardig in hulle werk te wees. (3)

[9]

VRAAG 2

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Ontwerpelemente	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Toepassing	√		√				6	

NOTA AAN NASIENERS

- Ken 2 punte vir elke ontwerpelement toe.
- Kandidate moet 'n definisie verskaf.
- Kandidate moet ten minste een voorbeeld gee van hoe elke ontwerpelement in opvoerings/choreografie gebruik kan word.
- Kolpunte word gebruik om nasien te vergemaklik.
- Baie moontlike antwoorde kan gegee word – gebruik professionele oordeel wanneer punte toegeken word.

VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

RUIMTE: *Kandidate moet 'n verduideliking gee van elke element en ten minste een spesifieke voorbeeld van hoe dit gebruik is.*

- ➢ Ruimte verwys na die area om ons – positiewe en negatiewe ruimte/persoonlike ruimte en gedeelde ruimte en hoe ons dit in ons danswerk gebruik.
- ➢ Dansruimte kan op 'n interessante manier gebruik word deur rigting/koers, vlakke (hoë/medium en lae) patrone en bane te inkorporeer.
- ➢ Dansers kan die positiewe en negatiewe ruimtes tussen hulle en ander se liggame vul om interessante vorms/patrone en effekte te skep.
- ➢ Spieëlbeelde kan ook gebruik word – die gebruik van bewegings wat balans skep deur 'n spieëlbeeld van dit wat aan die ander kant van die dansruimte gebeur, te gee.
- ➢ Rigtings/Simmetrie/Asimmetrie, ens. is ook maniere om te beweeg en om belangstelling te skep in 'n dans. (2)

TYD: *Kandidate moet 'n verduideliking van elke element gee en ten minste een spesifieke voorbeeld van hoe dit gebruik is.*
- Tyd verwys na die spoed waarteen ons beweeg/hoe lank dit neem om van een plek by 'n ander uit te kom/hoe lank of kort 'n beweging kan neem.
- Die tempo's van bewegings kan wissel volgens die musiek sodat bewegings/opeenvolgings nie vervelig en herhalend raak nie – almal op dieselfde maatslag.
- Bewegings kan wissel deur kanon te gebruik – waar verskillende dansers dieselfde bewegings herhaal maar teen verskillende intervalle om belangstelling te skep.
- Toonhoogte/Sinkopasie/Poliritmiek/Vraag en Antwoord, ens. is ander maniere om tyd/ritmes te gebruik om belangstelling in 'n dans te skep.
- Ritmes kan reëlmatig of onreëlmatig wees. (2)

KRAG: *Kandidate moet 'n verduideliking van elke element gee en ten minste een spesifieke voorbeeld van hoe dit gebruik is.*
- Krag verwys na die hoeveelheid energie/inspanning in 'n beweging gebruik is.
- Die krag van bewegings kan help om die betekenis/emosie agter 'n beweging te bepaal. Party bewegings kan kragtig wees – skep 'n gevoel van spanning terwyl ander kalm/bedaard is – skep 'n gevoel van rustigheid/kalmte.
- Die krag van bewegings kan 'n danswerk meer dramaties maak en bydra tot die dinamika van die opvoering.
- Die energie verbruik, kan glad/deurlopend of rukkerig/perkussief wees. (2)

[6]

VRAAG 3

VOORGESKREWE SUID-AFRIKAANSE CHOREOGRAWE	**VOORGESKREWE SUID-AFRIKAANSE DANTWOORDKE**
Alfred Hinkel	*Last Dance (Bolero)*
Carolyn Holden	*Imagenes*
Gary Gordon	*Bessie's Head*
Hazel Acosta	*Blood Wedding*
Mavis Becker	*Flamenco de Africa*
Sylvia Glasser	*Tranceformations*
Veronica Paeper	*Orpheus in the Underworld*
Vincent Mantsoe	*Gula Matari*

VOORGESKREWE INTERNASIONALE CHOREOGRAWE	**VOORGESKREWE INTERNASIONALE DANTWOORDKE**
Alvin Ailey	*Revelations*
Christopher Bruce	*Ghost Dance* OF *Rooster*
George Balanchine	*Apollo* OF *Agon*
Marius Petipa en Lev Ivanov	*Swan Lake*
Martha Graham	*Appalachian Spring* OF *Lamentation*
Paul Taylor	*Esplanade*
Vaslav Nijinsky	*Le Sacre du Printemps*
Joaquin Ruiz	*Mar de Tierra*
Antonio Gadez	*Carmen* OF *Blood Wedding*

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Danswerk	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Kolpunt 1 – titel			√			1		
Kolpunt 2 – sinopsis/struktuur						2	2	
Kolpunt 3 – produksie-elemente							4	
Kolpunt 4 – bewegings-woordeskat							8	
Kolpunt 5 – gevolgtrekking								3

NOTA AAN NASIENERS

- Gebruik professionele oordeel wanneer die gehalte van die kandidaat se antwoord geassesseer word.
- Party afdelings kan meer feite as ander bevat.
- Evalueer die hele antwoord voordat punte toegeken word. Jy sal dalk die punte vir verskillende danswerke op 'n ander wyse moet toeken.
- Kandidate moet die inligting as 'n resensie skryf. Trek 1 punt af as die formaat verkeerd is.
- Al vyf kolpunte moet deur die kandidaat beantwoord word om volpunte te behaal.
- Memo's word nie in formaat geskryf nie maar eerder met kolpunte om nasieners 'n idee te gee van hoeveel kandidate moet skryf.

KRITERIA VIR NASIEN:

- Vermy dit om volpunte toe te ken as die antwoord nie gedetailleerd en feitelik is nie.
- Kolpunt 1 – geen punte word toegeken vir die noem van die choreograaf en die danswerk nie – slegs die titel.
- Kolpunt 2 – afhangend van die danswerk gekies, moet 'n beskrywing van die werk of die struktuur gegee word.
- Kolpunt 3 – kandidate moet 'n goeie verduideliking insluit van hoe die produksie-elemente die werk versterk.
- Kolpunt 4 – bewegingswoordeskat van die spesifieke danswerk – nie 'n algemene beskrywing van die choreograaf se bewegingstyl nie. Voorbeelde moet ingesluit word om die kandidaat se antwoord te motiveer.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

Kolpunt 1: *THE DANS OF GRIEF* – Martha Graham – *Lamentation* (1)

Kolpunt 2: Doel/Tema/Sinopsis/Struktuur: *Kandidate moet gedetailleerde en spesifieke verduidelikings gee.*

- ➢ Die primêre tema van *Lamentation* is smart en hoe smart jou verstand, liggaam en siel kan affekteer. Die danser sukkel met emosies soos woede en hartseer.
- ➢ Solo-opvoering – spesifiek om te wys dat ons heeltemal alleen is wanneer ons rou.
- ➢ Die dans is in drie stadiums van emosionele toestand verdeel; die danser gaan deur 'n periode van ongeloof, gevolg deur die klimaks waar sy met die realiteit gekonfronteer word; uiteindelik draai sy na die mense om haar om haar te troos, maar sy besef dat in die troostelose wêreld sy net vrede in haarself kan vind. Sy moet hierdie tydperk van leed en smart op haar eie verduur.
- ➢ Die dans begin en eindig op die bankie en beweeg nooit weg van die bankie af nie, wat toon hoe die danser in haar eie smart vasgevang is. (4)

Kolpunt 3: Produksie-elemente: *Kandidate moet vier gedetailleerde punte noem van hoe die produksie-elemente die werk versterk.*

- Die dans is 'n solostel op 'n strak en leë verhoog wat die danser se isolasie en alleenheid/eensaamheid simboliseer/toon asook hoe haar verstand en liggaam in haar smart vasgevang is.
- Die kostuum word gebruik om die geveg en trauma in die persoon te wys, waar die danser in 'n buis pers rekbare jerseystof geklee is, simbolies van haar eie liggaam wat in smart vasgevang is. Slegs haar gesig, hande en voete is sigbaar.
- Die beligting is donker met 'n enkele kollig op die danser wat bydra tot die gevoel van alleenheid (eensaamheid).
- Die enigste rekwisiet is 'n bankie in die middel van die strak verhoog. Die danser verlaat nooit die bankie nie wat haar verstrikking en die feit dat sy hierdie tydperk van leed en smart op haar eie moet verduur, simboliseer/toon. (4)

Kolpunt 4: Bewegingswoordeskat: *Moet regstreeks verbind word met danswerk. Kandidate moet gedetailleerde en spesifieke voorbeelde gee.*

- Hierdie stuk is 'n kontemporêre danswerk. Graham slaag daarin om 'n nuwe bewegingswoordeskat te skep wat die 'interne landskap sigbaar maak'. Haar oorspronklike tegniek asook die filosofie agter haar werk is wat hierdie stuk so innoverend maak, met bewegings wat verwring, hoekig en sonder skoonheid is, wat die innerlike smart van die danser simboliseer.
- Elke skerp, hoekige beweging wat die danser maak, is 'n manifestering van die verskriklike oorlog wat in haar woed.
- Wiegend van kant tot kant, ruk en trek en druk sy aan die beklemmende materiaal met haar hande, elmboë, knieë en skouers om haar emosies uit te druk wat haar innerlike gedagtes deur die bewegings van die liggaam weergee.
- Die gebruik van diep sametrekkings wys haar smart en pyn.
- Die enigste dele van haar liggaam wat wys, is haar hande, voete en gesig. Hierdie liggaamsdele word effektief gebruik om die pyn en emosie waardeur sy gaan, te toon – baie van die bewegings is baie lelik, bv. die gebruik van die geboë en krom voete – wat die feit dat smart nie mooi is nie, simboliseer.
- Die grypende armbewegings dra die gevoel oor dat die danser óf uitreik vir hulp óf as sy opkyk, vra vir geestelike hulp.
- Al die bewegings is op die bankie vasgenael – sy verlaat dit nooit nie. Dit simboliseer die feit dat sy nie van haar smart kan wegkom/ontsnap nie, en in hierdie situasie moet bly totdat sy dit opgelos het. (8)

Kolpunt 5: Gevolgtrekking: *Kandidate moet drie duidelike feite gee wat hulle opinie van die werk staaf.*

- Graham moet bewonder word vir die risiko's wat sy geneem het om met tradisie te breek en hoe sy dans 'n nuwe en ander rigting laat inslaan het.
- Haar werk is waarlik verpersoonlik wat dikwels baie moeilik is om te bereik in enige van die kunste.
- Hierdie danswerk is een waarby ons almal aansluiting kan vind aangesien ons almal in een of ander stadium van ons lewe een of ander tipe smart ervaar. (3)

[20]

VRAAG 4

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITSKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Choreograaf	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Kolpunt 2 – geboorteland			√			1		
Kolpunt 3 – professionele loopbaan							7	
Kolpunt 4 – invloede/ samewerkende faktore							4	
Kolpunt 5 – dansstyl								4
Kolpunt 6 – bydraes								4

NOTA AAN NASIENERS

- Gebruik professionele oordeel wanneer die gehalte van die kandidaat se antwoord geassesseer word.
- Party afdelings kan meer feite as ander bevat.
- Evalueer die hele antwoord voordat punte toegeken word.
- Kandidate moet die inligting as 'n toespraak skryf.
- Trek een punt af as die formaat verkeerd is.
- Al vyf kolpunte moet beantwoord word vir die kandidaat om volpunte te behaal.
- Memo's word nie in formaat geskryf nie maar eerder in kolpunte om nasieners 'n riglyn oor watter inligting ingesluit mag word, te gee.

KRITERIA VIR NASIEN:

- Moenie volpunte gee as die antwoord nie gedetailleerd/feitelik is en as 'n toespraak geskryf is nie.
- Kolpunt 3: vra professionele loopbaan (as 'n danser en choreograaf) nie vroeë kindertyd nie.
- Kolpunt 4: vra invloede en samewerkende faktore in die choreograaf se loopbaan nie in vroeë kindertyd nie.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

Kolpunt 1: MARTHA GRAHAM – trek een punt af as die antwoord nie as 'n toespraak geskryf is nie.

Kolpunt 2: Geboorteland:

- ➢ Gebore in Allegheny, Pittsburgh, Pennsylvania/VSA. (1)

Kolpunt 3: Professionele loopbaan: *Kandidate moet in besonderhede uitbrei.*

- ➢ In 1916, met geen formele dansopleiding om van te praat nie, het die 22-jarige Graham by die Denishawn School ingeskryf waar sy haar basiese opleiding ontvang het. Alhoewel sy volgens dansstandaarde 'n laatbeginner was, het haar vasberadenheid, intelligensie en haar lenige, slanke liggaam Ted Shawn se aandag getrek.
- ➢ Graham en Shawn het teenoor mekaar in die hoofrolle gedans en dit het Graham wydverspreide blootstelling gegee.

- Graham het Denishawn verlaat en New York toe getrek. Sy het 'n eksodus uit Denishawn gelei en gou het verskeie Denishawn-dansers asook hulle musikale direkteur en begeleier, Louis Horst, by haar aangesluit.
- Nadat sy in 1923 na New York verhuis het, het Graham 'n werk gekry by 'n Broadway-revue: die Greenwich Village Follies. Sy het daar 'n reputasie vir haar balletballades gekry.
- In 1926, nadat sy vir 10 jaar vir ander gedans het, het Graham haar eerste solokonsert opgevoer. Louis Horst was haar begeleier. Alles wat sy op daardie stadium gedoen het, is deur Denishawn beïnvloed.
- Terwyl sy haar eie dansgeselskap op die been gebring het en haar individuele tegniek ontwikkel het, het Graham haarself onderhou deur by twee musiekskole in New York klas te gee.
- Die stigting van die Martha Graham School of Modern Dance op 26 April 1926 het nie die einde van Graham se loopbaan beteken nie. Dwarsdeur haar lewe het haar dans- en choreografiese loopbane verweef gebly.
- Graham het hardnekkig voortgegaan om saam haar geselskap te dans tot op die ouderdom van 76, en teen daardie tyd het haar verskynings op die verhoog in aaklige karikatuurwerk ontaard. Graham het troos gesoek in alkohol soos wat sy bewus geraak het van haar kwynende kreatiewe energie en die feit dat haar liggaam nie meer die uitdagings van dans kon hanteer nie.
- Martha Graham het meer as 170 werke in haar leeftyd gechoreografeer, die meeste daarvan spesifiek vir haar eie geselskap geskep.
- Graham het die hoofrol in die meeste van haar werke gedans.
- Haar choreografiese loopbaan het bevestig dat dans 'n medium van persoonlike uitdrukking vir die choreograaf sowel as die danser kan wees.
- Die temas van al Graham se werke was onderling verbind: misterie, godsdiens, mites, die mens se gewortelheid aan die aarde en die bonatuurlike en dié van die siel, die innerlike konflikte wat die mens onderskei van die natuur en God. (7)

Kolpunt 4: Artistieke/agtergronds- (samewerkende)/sosio-politieke invloede: *Kandidate moet ten minste vier gedetailleerde feite oor invloede gedurende hul loopbaan verskaf.*

- Blootstelling aan die danswerk van Ruth St Denis het Graham se aangetrokkenheid tot dans laat vlam vat.
- Louis Horst het 'n lewendige belangstelling in die musiek van Satie en Kodaly gehad en het Graham aan uitdagende partiture bekendgestel. Horst het Graham in musikale vormleer onderrig en haar aangemoedig om die werk van kontemporêre komponiste te gebruik. Hy het verskeie partiture vir Graham geskep.
- Isamu Noguchi, 'n Japanees-Amerikaanse beeldhouer en stelontwerper, het stelle ontwerp wat Graham in die choreografie van haar werke geïnkorporeer het. Noguchi is bes moontlik die toonaangewendste ontwerper van die 20ste eeu.
- Martha Graham is gebore in 'n wêreld wat aktief en vinnig vooruit gegaan het en het gelewe in 'n tydperk van vars teorieë oor politiek, die menslike verstand, seksualiteit, wetenskap em kuns om maar net 'n paar te noem.
- Die 20ste eeu het die ontwikkeling van die konsep van die self gesien wat in teenstelling was met die standaarde van skoonheid van daardie tyd. So 'n hergeboorte het 'n terugkeer na die natuur en alles wat primitief is, vereis. In dramatiese kringe is die klem na persoonlike uitdrukking verskuif.
- In hierdie tydperk het die geskrifte van Delsarte en Dalcroze baie aandag gekry. Albei was musikante wat onopsetlik die dansomgewing baie beïnvloed het.

Kopiereg voorbehou

- In 1900 het Sigmund Freud die wêreld met sy *Interpretation of Dreams* verras, gevolg deur sy *Theory of Sexuality*. Vir die eerste keer is die kompleksiteit van die menslike verstand analities benader.
- Al die bogenoemde het ongetwyfeld 'n groot invloed op die Amerikaanse choreograaf en dansikoon, Martha Graham, gehad. Sy het danse gechoreografeer wat deur mites, legendes, geskiedenis, politiek en lewensaspekte soos die verstand, geïnspireer is.
- Graham het gepoog om motiewe en innovasies uit moderne kuns en psigologie in dans te integreer. Met gebruik van die werke van Freud en Jung het sy gepoog om abstrakte bewegings met emosionele toestand saam te smelt. (4)

Kolpunt 5: Dansstyl: *Kandidate moet in staat wees om die genre en unieke stilistiese kenmerke van die choreograaf te identifiseer.*
- Kontemporêre (moderne) dans
- Gebruik van asemhaling, kontraksie en vrylating ('contraction and release'), spanning en ontspanning
- Gebruik van teenstelling en opeenvolging
- Gebruik vloerwerk, valle, rolle
- 'Off axis', kantel, spirale
- Unieke opleidingstelsel en -styl
- Hoekig, sterk, kragtig, emosioneel, gebruik distorsie (4)

Kolpunt 6: Bydraes tot dans/toekennings: *Kandidate moet vier duidelike feite verskaf en in staat wees om hulle antwoorde te regverdig.*
- Graham het die manier waarop kunstenaars regoor die wêreld beweeg, verander en haar rewolusionêre danstegniek is bes moontlik haar grootste prestasie. Dit het 'n kragtige invloed op alle takke van die kontemporêre teater gehad en het Graham gevestig as die persoon wie se lewe die enkele grootste bydrae tot moderne dans gemaak het.
- Graham se choreografiese loopbaan het 'n blywende invloed op moderne dans gehad, beide in Amerika en oorsee. Alhoewel Graham nie moderne dans uitgevind het nie, het sy dit verpersoonlik.
- Sy het bewustheid van die menslike liggaam en die inherente geheimenisse daarvan aangemoedig.
- Graham het 'n effektiewe taal vir moderne dans, toeganklik vir volgende generasies, gekodifiseer.
- In 1976 het Martha Graham die eerste danspersoonlikheid geword om die *Presidential Medal for Freedom* te ontvang. Hierdie toekenning, wat deur President Gerald R Ford aan Graham gegee is, is die hoogste moontlike eer vir 'n Amerikaanse burger.
- Graham het ook die *French Legion of Honor* in 1979 en die *Kennedy Centre Honors Award* as erkenning vir haar betekenisvolle bydraes tot Amerikaanse kultuur deur die uitvoerende kunste ontvang. (4)

[20]

VRAAG 5

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Inheemse seremoniële dansopvoering	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
5.1 – benoem		√	√	√		1		
5.2 – doel/deelnemers							5	
5.3 – musiek/begeleiding/ klanke						3		
5.4 – rituele elemente/ simboliek								3
5.5 – evaluering								3

NOTA AAN NASIENERS

- Kandidate moet oor 'n inheemse seremoniële dans antwoord.
- Kandidaat moet geen punte kry as hy/sy nie oor 'n inheemse seremoniële dans antwoord nie, bv. Pantsula- en Gumboot-danse is nie inheemse seremoniële danse nie.
- Gebruik professionele oordeel wanneer die gehalte van die kandidaat se antwoord geassesseer word.

KRITERIA VIR NASIEN:

5.1
- Kandidate moet die spesifieke naam van die dans en die plek van oorsprong gee.
- Geen veralgemenings moet aanvaar word nie, bv. hulle moenie die woord 'Zulu-dans' gebruik nie aangesien daar spesifieke name is vir die Amazulu-dans, soos *Umhlanga (Die Rietdans*) ens.
- Waar slegs die naam of oorsprong gegee word, moet 'n halwe punt toegeken word. (1)

5.2
- Ken 3 punte toe as die doel van die dansopvoering in besonderhede verduidelik is.
- Ken 1 punt toe as die spesifieke antwoorde oor die mense wat aan die dans deelneem, gaan.
- Ken 1 punt toe as spesifieke antwoorde gegee word oor die geslag, sosiale rang asook die ouderdomsgroep waar van toepassing. (5)

5.3 Ken volpunte toe as die kandidaat **beskryf** en drie feite oor die musiek/begeleiding/klank gegee het. (3)

5.4 Ken volpunte toe as die kandidaat duidelik drie rituele elemente geïdentifiseer het en ook verduidelik het hoe dit in die dans gebruik is/die simboliek van toepassing is. (3)

5.5 Drie duidelike redes wat gegee word oor hoekom ons oor danse van ander kulture leer. (3)

[15]

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD:

5.1 **Naam en oorsprong:**

- Die *Medisyne-lied* van Jo'hasie of die *San-beswymingsdans* wat deur die Koi San opgevoer word. (½)
- Hulle word nou slegs in baie klein gemeenskappies in die Kalahariwoestyn gevind, en in afgeleë gebiede in Namibië, Botswana, Zambië en Zimbabwe. (½)

5.2 **Bedoeling van die dansopvoering/deelnemers:** *Kandidate moet vyf duidelike feite oor die bogenoemde verskaf. Albei afdelings moet ingesluit word.*

- Die dans word vir spesifieke doeleindes opgevoer, soos na 'n suksesvolle jagekspedisie, na die eerste storm van die reënseisoen en by die inisiasie van die toordokter/shaman.
- Hierdie dans is ook vir ontspanningsdoeleindes om die gemeenskap te verenig.
- Die hoofdoel van hierdie dans is om siekes gesond te maak – maak die slegte geeste gelukkig sodat hulle nie die lewendes leed aandoen nie.
- Soms dien die dans as 'n skans teen siekte vir die hele gemeenskap.
- Hulle dans om die bonatuurlike in hulle aardse lewens in te sluit.
- Almal neem deel aan die dans behalwe die baie jonges en baie oues.
- Die dans word deur die toordokter/shaman gelei wat hulle geestelike leier/gids en heler is. (5)

5.3 **Musiek/begeleiding/klank:** *Kandidate moet drie duidelike feite beskryf.*

- Instrumente wat algemeen gebruik word, is die stem en liggaam, bv. dreunsang, sang, klap en voetstampe.
- Die mans se dawerende voetgestamp dra by tot die ritme en verskaf die musikale pols vir die uitvoer van bewegings.
- Ratels om die mans se enkels dra by tot die klank.
- Die vroue is hoofsaaklik verantwoordelik vir die sang en geklap en dit gee ritme aan die dans. Die mans sluit aan by die vroue en sing in harmonie.
- Die volwasse mans sal die gesing en geklap aanmoedig.
- Die dans bereik 'n klimaks wanneer die tonale en ritmiese elemente van die stuk ferm en solied is.
- Uitbundige gelag en luide geselskap kom tussen die liedjies voor, maar dit hou nie lank aan nie.
- Die toordokter se krete begelei die dans soos wat hy in 'n beswyming verval en die siekte uit sy mense trek. (3)

5.4 **Rituele elemente/simboliek:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde van rituele en sinboliek verskaf wat in hierdie dans gebruik word indien van toepassing. Antwoorde mag nie veralgemenings wees nie.*

- In die *Medisyne-dans* is daar jagrituele en genesingsrituele. Die volgende rituele elemente word in hierdie dans gevind:
  - **Stel:** 'n Oopte in 'n dorpie waar daar genoeg ruimte is vir almal om bymekaar te kom.
  - **Vuur:** Verskaf genoeg lig en is die fokuspunt waarom dié dans plaasvind.

Kopiereg voorbehou

- **Sirkel:** Die hele formasie van hierdie dans is sirkelvormig en rondom die vuur. Dit skep 'n gevoel van gemeenskap met almal wat vir mekaar kyk.
- **Ritmiese herhaling:** Bewegings word ritmies herhaal wat hul krag versterk en 'n beswymingstoestand teweegbring.
- **Klanke:** Dreunsang, gesing, hande klap, voete stamp word in hierdie dans uitgevoer en dit dra alles by tot die transformasie van die toordokter in sy beswymingstoestand in.
- **Gebare:** Die gebruik van hande om emosies of aksies na te boots vind gedurende dié dans plaas, bv. die jagstok simboliseer mag.

➢ Die dans gee insig in die gelowe, gebruike en tradisies van voorouers.
➢ Dit simboliseer die godsdienstige gelowe wat in die alledaagse lewe geïntegreer word.
➢ Daar is bewegings wat dierename het en bewegings wat jag simboliseer, bv. 'n dansstok of jagboog sal in die een hand wees en die ander hand sal 'n dierstertkwas vashou.
➢ *Die Beswymingsdans* is 'n transformatiewe ritueel – beweeg van 'n plek van siekte na dié van genesing. (3)

5.5

Danse in ander kulture: *Kandidate moet drie duidelike redes gee.*

➢ Om ander mense se kulture te verstaan en om oor hulle agtergrond te leer
➢ Om enige stereotipes wat enigiemand wat mense oor ander kulture mag hê, te weerlê
➢ Laat toe dat dinge uit ander perspektiewe gesien word en lei tot groter respek vir daardie kultuur en sy tradisies
➢ Verbreding van ons kennis oor die wêreld wat ruimte laat vir selfontdekking
➢ Hierdie studie sal help om te voorkom dat die tradisies en simboliek van daardie kultuur uitsterf en verleng daarom die lewensduur daarvan. (3)
➢ Dit verbreed die danser se kennis en danswoordeskat. **[15]**

TOTAAL AFDELING A: 70

Kopiereg voorbehou

AFDELING B: MUSIEKTEORIE

VRAAG 6

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Note en tydmaattekens	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Herroep			√			4		

ANTWOORD:

6.1 6.1.1

(1)

6.1.2

(1)

6.2 6.2.1 2
4 (1)

6.2.2 4
4 (1)

[4]

VRAAG 7

FOKUS VAN VRAAG	LEEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Musiekgenres/-instrumente	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Pasitems			√			5		

ANTWOORDE:

7.1 D/Klarinet

7.2 E/Ratels

7.3 B/Sinkopasie

7.4 A/Poliritmiek

7.5 C/Harp **[5]**

VRAAG 8

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Note en tydmaattekens	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Evaluering	√	√	√	√				6

NOTA AAN NASIENERS

- Gebruik professionele oordeel wanneer die kandidaat se antwoord geassesseer word.
- Kandidate kan 'n wye reeks antwoorde gee.

KRITERIA VIR NASIEN:

- Kandidate moet beskryf en verduidelik hoe elk van die drie **musiekelemente** genoem, hulle dansuitvoering sal versterk.
- Kandidate mag nie oor danselemente skryf nie.
- Ken 2 punte per musiekelement toe as die kandidaat 'n duidelike definisie van die element gee en verduidelik hoe hierdie kennis die danser se musikaliteit/ uitvoering sal help, ens. **[6]**

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

DINAMIEK: *Kandidate moet definieer en verduidelik.*
- Dinamiek in musiek is die lig en die skadu/nuanse – die klankvariasies.
- Soos in dans skep dit belangstelling, spanning en miskien 'n klimaks in 'n musiekstuk of danswerk.
- Begrip van die dinamiek in die musiek sal jou help om te weet wanneer om sekere plekke in jou dans te beklemtoon en wanneer om die hoeveelheid energie te varieer. (2)

TEMPO: *Kandidate moet definieer en verduidelik.*
- Tempo is die spoed van die musiek wat die tipe bewegingskeuses kan dikteer afhangende van hoe vinnig of stadig die musiek is.
- Begrip hiervan is belangrik in die dans omdat die tempo in 'n stuk musiek dikwels kan verander en die spoed waarteen jy beweeg, moet daarvolgens verander. (2)

TOONKLEUR: *Kandidate moet definieer en verduidelik.*
- Toonkleur is die klankgehalte wat elke instrument maak. Dit is baie belangrik vir 'n danser om dit te verstaan, want net soos wat elke instrument sy eie klankgehalte het, so het elke dansbeweging dit ook.
- Afhangend van die instrumente wat in 'n stuk gebruik word, sal die klankgehalte baie verskil en dit sal die gehalte van jou bewegings beïnvloed. (2)

[6]

VRAAG 9

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Musiek van 'n danswerk	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Kolpunt 1 – danswerk			√		0		
Kolpunt 2 – komponis/ kunstenaar					1		
Kolpunt 3 – styl/begeleiding/ instrumente					1		
Kolpunt 4 – verbintenis met die danswerk							3

NOTA AAN NASIENERS

- Gebruik professionele oordeel wanneer die kandidaat se antwoord geassesseer word.
- Kandidate kan 'n wye reeks antwoorde gee.

KRITERIA VIR NASIEN:

- Kandidate moet elk van die vier kolpunte genoem, insluit om volpunte te behaal.
- Kolpunt 1 – geen punte word toegeken nie.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

Kolpunt 1: Naam van choreograaf/danswerk:
- Martha Graham – *Lamentation*

Kolpunt 2: Musiekkomponis/kunstenaar:
- Zoltan Kodaly (1)

Kolpunt 3: Musiekstyl/begeleiding/instrumente:
- Klassieke solostuk (½)
- Klavier (½)

Kolpunt 4: Verbintenis van musiek met tema/bedoeling: *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde verskaf.*
- Die angsvolle partituur speel 'n belangrike rol in die opstel van die intense, smartlike atmosfeer van hierdie danswerk.
- Soos wat die danser begin met die emosies wat in haar opwel, raak die akkoorde wat oorspronklike sag was, meer dissonant.
- In die opbou na die klimaks waar sy die werklikheid in die gesig staar, is daar 'n aantal sterk dramatiese dissonansies en 'n reeks onheilspellende toonlere. Die kakofonie groei tot 'n vlaag van atonale toonlere waar sy veg teen die verskriklike oorlog wat in haar woed.
- Uiteindelik bedaar die musiek as sy besef dat sy op haar eie haar smart moet hanteer.
- Die musiek is so simbolies soos die dans in die uitdrukking van die emosie smart en die gevolg is waarlik 'n verpersoonlikte uitdrukking van smart. (3)

[5]

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG

VRAAG 10

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Spiere en aksies	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Benoeming		√	√			7		
Aksies							7	

NOTA AAN NASIENERS

- Kandidate kry een punt vir die korrekte benoeming van die spier.
- As die spier verkeerd benoem is – moenie punte gee vir enige aksie genoem nie.
- As die aksie gegee is sonder dat enige liggaamsdeel wat dit beweeg, genoem is, moet slegs 'n ½ punt toegeken word. Sien slegs die eerste aksie wat gegee word, na.

ANTWOORD:

10.1
- Sternocleidomastoid (1)
- Fleksie van die kop (1)
- Rotasie van die kop

10.2
- Trapezius (1)
- Stabilisering van die skapula/skouerblad (1)
- Intrekking/Terugtrekking van die skapula/skouerblad
- Aftrek van die skapula/skouerblad
- Oplig van die skapula/skouerblad
- Ekstensie van die nek
- Adduksie van die skapula

10.3
- Deltoïed (1)
- Fleksor van die humerus/boarm (1)
- Mediale roteerder van die humerus/boarm
- Abduksie van die humerus/boarm
- Ekstensor van die humerus/boarm
- Laterale roteerder van die humerus/boarm

10.4
- Pectoralis major (1)
- Adduksie van die humerus/boarm (1)
- Roteer die humerus mediaal/boarm
- Fleksie van die humerus/boarm

10.5
- Eksterne obliques (1)
- Rompfleksie (1)
- Laterale fleksie van die romp
- Rotasie-stabiliseerder van die romp

10.6
- Rectus abdominis (1)
- Rompfleksie (1)
- Laterale fleksie van die romp
- Rotasie van die romp

10.7
- Sartorius (1)
- Heupfleksie (1)
- Kniefleksie
- Laterale rotasie van die femur/bobeen
- Abduksie van die femur/bobeen

[14]

VRAAG 11

FOKUS VAN VRAAG	**LEERUITKOMSTE**					**VERMOËNSVLAKKE**		
Fiksheidskomponente	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Kennis: 11.1–11.6		√	√			6		

ANTWOORD:

11.1 C (1)

11.2 B (1)

11.3 A (1)

11.4 B (1)

11.5 D (1)

11.6 B (1)
[6]

VRAAG 12

FOKUS VAN VRAAG	**LEERUITKOMSTE**					**VERMOËNSVLAKKE**		
Opwarming	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Herroep: 12.1		√	√			4		
Toepassing: 12.2							3	
Evaluering: 12.3								3

NOTA AAN NASIENERS

Gebruik professionele oordeel wanneer die kandidaat se antwoord geassesseer word.

KRITERIA VIR NASIEN:

12.1	Kandidate kan slegs volpunte verdien as VIER definitiewe feite wat met opwarming te doen het, gegee word. Elke feit oor waarom dit in opwarming belangrik is, moet verduidelik word.	(4)
12.2	Gee DRIE verduidelikings oor die belangrikheid van ontspanning vir goeie gesondheid.	(3)
12.3	Gee DRIE verduidelikings oor die effek van korrekte/verkeerde postuur op hul dans.	(3) **[10]**

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

12.1 **Opwarming:** *Kandidate moet in besonderhede vier spesifieke voorbeelde verduidelik van waarom opwarming in die dansklas belangrik is.*

- Jou hartklop neem toe sodat suurstofryke bloed in die spiere gepomp kan word. Die suurstof help om brandstof af te breek vir spieraksie. Die verhoogde bloedvloei help ook om ontslae te raak van afvalprodukte, bv. melksuur wat krampe veroorsaak.
- Jou liggaamstemperatuur styg wat die elastisiteit van die spiere vermeerder en dit meer soepel maak/kan vrylik beweeg. Dit verminder die risiko van beserings aangesien koue spiere nie ten volle kan funksioneer nie.
- Sinoviale vloeistof word vrygestel deur die sinoviale membraan in die gewrigte om hulle te smeer en om wrywing te voorkom.
- Jy begin om geestelik op die klas/aktiwiteit waaraan jy gaan deelneem te fokus en maak jou gedagtes skoon van ander dinge wat nie met dans te doen het nie. Dit help met jou konsentrasie en fokus in die klas – dit help ook om beserings te voorkom.
- Jy begin om te fokus op die manier waarop jy jou liggaam hou en verbeter jou postuur en liggaamslyn.
- Jy leer deur herhaling. Herhalende bewegings is nodig om die liggaam op te warm, maar dis ook nodig om jou vermoë om bewegingspatrone te onthou, te verbeter.
- Verbeter postuur en liggaamslyn – berei liggaam voor vir klas. (4)

12.2 **Belangrikheid van ontspanning:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde verduidelik.*

- Hou jou lewe gebalanseerd: jy kan nie net werk nie. Jy moet ook ontspan sodat jy van werkdruk kan afskakel.
- Verlaag bloeddruk en verminder dus die kans op beroerte of 'n hartaanval.
- Kalmeer jou verstand en gee jou hele stelsel meer energie.
- Verlig spierpyn en laat die immuunstelsel herstel en meer effektief funksioneer. (3)

12.3 **Regte/Verkeerde postuur:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde met gemotiveerde redes verduidelik.*

- 'n ***Gebrek aan goeie postuur*** plaas groot stremming op die hele liggaam en beïnvloed jou gesondheid en die manier waarop jy beweeg.
- ***Regte postuur*** sal baie help om spanning te verlig omdat dit die liggaam help om vrylik te beweeg terwyl dit terselfdertyd die torso ondersteun en nie onnodige spanning/stremming op gewrigte en spiere plaas nie.
- ***Goeie postuur*** verbeter liggaamslyn wat weer toelaat dat die liggaam op 'n gebalanseerde, goed gekoördineerde manier beweeg, sonder dat spanning op verskillende liggaamsdele geplaas word deur verkeerde plasing.
- ***Verkeerde postuur*** veroorsaak spanning in die spiere aangesien hulle nie net die bewegings wat van hulle vereis word, moet uitvoer nie, maar ook oortyd moet werk om die gewig van die liggaam te ondersteun.
- ***Verkeerde postuur*** veroorsaak spanning in die spiere wat tot beserings kan lei omdat die spiere nie doeltreffend werk nie en gespanne spiere kan maklik beseer word deur die vereistes wat dans op hulle plaas. (3)

[10]

VRAAG 13

FOKUS VAN VRAAG	**LEERUITKOMSTE**					**VERMOËNSVLAKKE**		
	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Fiksheidkomponente		√	√					
Definisie: 13.1						1		
Verduideliking: 13.2							3	
Evaluering: 13.3								3
Skep: 13.4							4	

NOTA AAN NASIENERS

Gebruik professionele oordeel wanneer die kandidaat se antwoord geassesseer word.

KRITERIA VIR NASIEN:

13.1 'n Duidelike definisie word vereis. (1)

13.2 Voordele kan verskil, maar moet akkuraat wees. Kandidaat moet DRIE duidelike voorbeelde met 'n verduideliking van elk verskaf om volpunte te behaal. (3)

13.3 Die antwoord moet verwant wees aan maniere waarop hierdie komponent in die dansklas ontwikkel kan word. Duidelike, goeie voorbeelde word verwag. (3)

13.4 TWEE oefeninge om hierdie komponent te ontwikkel moet duidelik beskryf word. (4)

[11]

MOONTLIKE ANTWOORDE:

UITHOUVERMOË/STAMINA

13.1 **Definisie:**

- Uithouvermoë is die vermoë om vir lang tye te dans/oefen sonder om moeg te word. Dit behels die hart/longe/bloedvatstelsel en spiere. (1)

13.2 **Voordele:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde met gemotiveerde redes verskaf.*

- Dansers kan repeteer of langer dans/oefen teen 'n hoër gehalte omdat die spiere konstant suurstofryke bloed, wat nodig is om te dans/oefen, ontvang.
- Verminder moegheid: Soos wat 'n danser fikser word, kan hy/sy meer doen as vantevore en vir langer tye werk en ook die liggaam harder laat werk.
- Verbeter konsentrasie: Die danser kan op die klas/roetine konsentreer en nie op hoe moeg die liggaam is nie.
- Die voorsiening van suurstof na alle dele van liggaam versterk die immuunstelsel wat die kanse van siek word verminder en die herstelkoers verbeter.
- Verminder die risiko van beserings: Die verstand fokus op tegniek en is waaksaam vir veranderende omstandighede en hoef nie bekommerd te wees oor hoe moeg die liggaam is en hoe die spiere voel nie.
- Laat dansbewegings lyk asof dit moeiteloos is: Wanneer spiere nie konstant van suurstof voorsien word nie, word hulle swaar en voel soos lood.
- Die danser sal nie uitasem raak nie: Die longe sal sterker word en dieper kan inasem. (3)

13.3 **Hoe om dit in die dansklas te verbeter:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde gee.*

- Uithouvermoë behels die uitvoer van bewegings in die dansklas waar jy beweeg/rondbeweeg ('travel') of spring – aërobiese tipe bewegings.
- Jy kan die hoeveelheid en duur van die tyd wat jy in die klas aan springsekwense en kombinasies waar jy deur ruimte beweeg en wat konstant is, vermeerder – nie stop-begin ('stop-start') nie.
- Jy moet ook jou oefeninge aanpas sodat jou liggaam voortdurend voor nuwe en verskillende uitdagings te staan kom, d.i. progressiewe oorlading.

(3)

Oefening kan die volgende insluit:

13.4
- Spring, bv. sautés/èchappé sautés, ens.
- Enchaînments/Kombinasies eerder as enkele passies
- Bewegingsekwense ('Travelling sequences'), bv. grand jetes
- Voer volle danssekwense uit

(4)
[11]

SOEPELHEID:

13.1 **Definisie:**

- Die omvang van beweging moontlik in 'n gewrig/spier. (1)

13.2 **Voordele:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde met gemotiveerde redes verskaf.*

- Dit is 'n noodsaaklike element om posisies en bewegings reg te kry.
- Dit laat vryheid van beweging toe omdat die liggaam op baie verskillende maniere kan beweeg.
- Dit verleen grasie en gemak aan dansbewegings aangesien die danser nie veg teen stywe spiere wat nie die bewegings kan uitvoer nie.
- Dit is 'n doeltreffende manier om beserings te voorkom aangesien die danser nou 'n groter verskeidenheid oefeninge kan doen en nie die spiere sal beseer wanneer moeilike/veeleisende bewegings uitgevoer word nie.
- Laat toe vir die uitbreiding van die danswoordeskat – 'n groter verskeidenheid bewegings kan uitgevoer word. (3)

13.3 **Hoe om dit in die dansklas te verbeter:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde gee.*

- Klein, ligte strekoefeninge moet in die opwarming ingesluit word.
- Lang, volgehoue strekoefeninge moet teen die einde van die klas plaasvind wanneer die spiere warm en soepel is.
- Alle liggaamsdele moet buigbaar/soepel wees aangesien 'n ongebalanseerde vlak van soepelheid in verskillende dele van die liggaam tot beserings kan lei.
- Stadige, volgehoue strekoefeninge is die veiligste soort strekmetodes. Die gebruik van asemhaling terwyl jy die strek hou, is belangrik om spanning in die spiere te verlig en om die liggaam toe te laat om verder in die strek in te gaan. (3)

13.4 **Strekoefeninge kan die volgende oefeninge insluit:**

- Dyspier- ('Hamstring') strekoefeninge – sit op die grond met jou kop op reguit knieë.
- Quadriceps-strekoefeninge – hou die enkel agter die pelvis en lig die been in 'n parallelle attitude.
- Adduktor-strekoefeninge – sit op die vloer met jou bene in 'n wye tweede ('second') – strek die liggaam vorentoe/na die kante toe. (4)

[11]

KRAG:

13.1 **Definisie:**

- Die vermoë van 'n spier/spiergroep om krag teen swaartekrag te genereer. (1)

13.2 **Voordele:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde met gemotiveerde redes verskaf.*

- Dit is belangrik om bewegings wat teen swaartekrag werk te beheer en reg uit te voer, anders kan beserings voorkom.
- Spiersterkte laat toe dat 'n wye reeks bewegings uitgevoer kan word.

- Die meeste dansbewegings vereis dat arms, bene en die torso op allerhande maniere wat swaartekrag weerstaan, beweeg. Sonder sterk spiere kan die meeste van hierdie bewegings nie uitgevoer word nie.
- Dit voeg grasie en gemak (ongedwongenheid) by ons bewegings – laat dit moeiteloos lyk.
- Laat toe vir uitbreiding van die danswoordeskat – 'n wyer reeks bewegings kan uitgevoer en beheer word. (3)

13.3 **Hoe om dit in die dansklas te verbeter:** *Kandidate moet drie gedetailleerde en spesifieke voorbeelde gee.*

- Al die spiere in die liggaam, arms en bene moet deur spesifieke oefeninge vir elke liggaamsdeel ontwikkel word.
- Alle oefeninge moet die oorlaaibeginsel gebruik wat beteken jy moet meer doen en jou spiere vra om vir elke les meer te doen.
- Jy moet 'n verskeidenheid spierversterkingsoefeninge te doen om algehele krag en sterkte te ontwikkel. Daar moet 'n balans tussen spiergroepe wees sodat jou liggaam hoogs doeltreffend en sterk kan wees. (3)

13.4 **Versterkingsoefeninge kan insluit:**

- Beenoefeninge/Developpés vir sterkte/grand battements vir krag.
- Vloeroefeninge/Arabesques – as jy hierdie posisie hou, sal jou rug- en maagspiere versterk terwyl dit jou postuur asook jou beenspiere sal stabiliseer.
- Springoefeninge/Sautés – dit sal krag in die bene ontwikkel om die liggaam van die vloer af te lig asook spierspoed. (4)
- Armoefeninge/Port de bras – ontwikkel krag in die arms. **[11]**

VRAAG 14

FOKUS VAN VRAAG	LEEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Beserings	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
14.1 Gevare			√			2		
14.2 Onmiddellike behandeling							4	
14.3 Alternatiewe oefeninge								4

KRITERIA VIR NASIEN:

14.1	Kandidate moet TWEE van die gevare daarvan noem om met 'n besering te dans. Ken een punt toe vir elke feit wat in besonderhede verduidelik is.	(2)
14.2	Ken vier punte toe as die RYKE ('RICE')-behandeling in besonderhede verduidelik is of een punt as RYKE ('RICE') net genoem word.	(4)
14.3	Kandidate moet 'n gedetailleerde aanbeveling maak oor voortgesette en alternatiewe maniere waarop 'n besering versorg kan word.	(4) **[10]**

MOONTLIKE ANTWOORDE:

14.1 **Gevare:** *Kandidate moet twee gedetailleerde en spesifieke voorbeelde verskaf.*

- Om met 'n besering te dans kan die geaffekteerde area verder beskadig en inmeng met die natuurlike helingproses en uitgerekte beserings veroorsaak.
- Om met 'n besering te dans kan permanente littekenweefselskade veroorsaak.
- Om met 'n besering te werk kan net die situasie vererger wat verdere skade kan veroorsaak en die geleentheid om weer te dans verder uitstel. (2)

14.2 **Onmiddellike behandeling:** *Kandidate moet vier gedetailleerde en spesifieke voorbeelde verskaf.*

- **Rus ('Rest')** – stop alle dansaktiwiteite onmiddellik.
- **Ys ('Ice')** moet op die geaffekteerde area gesit word om swelling en moontlike pyn te verminder.
- **Kompressie/Druk ('Compress')** op die knie sal moontlik die akkumulasie van vloeistof in die beseerde area teëwerk. Verlig die druk/kompressie met gereelde tussenposes.
- **Elevasie/Lig ('Elevation')** – dit word gedoen om die swelsel te verminder en om die vloeistof uit die area te dreineer. (4)

14.3 **Voortgesette/alternatiewe metodes:** *Kandidate moet vier gedetailleerde en spesifieke voorbeelde verskaf.*

- Hy/Sy kan 'n professionele mediese persoon gaan spreek vir 'n diagnose en raad oor geskikte behandeling.
- Niesteroïdale, anti-inflammatoriese tablette kan geneem word om die pyn te verlig.
- Hou aan om die areas wat nie beseer is nie, in die dansklas te oefen. Maak seker dat alle dele van die liggaam wat nie beseer is nie, soepel gehou word.
- Doen niegewigdraende oefeninge, bv. aërobiese oefeninge, joga en ander rustige oefeninge wat die knie sal versterk.
- Fisioterapie om die beseerde area te rehabiliteer. (4)

[10]

VRAAG 15

FOKUS VAN VRAAG	**LEEERUITKOMSTE**					**VERMOËNSVLAKKE**		
Dansbeserings	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Analise	√	√	√	√				9

NOTA AAN NASIENERS

- Gebruik professionele oordeel wanneer die kandidaat se antwoord geassesseer word.
- Baie verskillende menings kan gegee word.
- Ken 3 punte toe vir elke faktor genoem, as dit gedetailleerd is met redes wat goed verduidelik is.

MOONTLIKE ANTWOORDE:

OORMATIGE GEBRUIK OF OORMATIGE OEFENING: *Kandidate moet analiseer en verduidelik hoe hierdie voorbeeld tot beserings kan lei. Drie gedetailleerde feite moet gegee word.*

- **Te veel** – van jou liggaam verwag om te veel ure se oefening, te veel intensiteit inteendeel, te veel van alles te hanteer.
- **Te gou** – om te gou na veeleisende dans terug te keer na 'n vakansie, breuk of besering sonder om die liggaam genoeg tyd te gee om te herstel.
- **Te vinnig** – probeer om te vinnig in die dansklas te vorder. Jou liggaam het tyd nodig om aan veranderinge gewoond te raak.
- **Te gereeld** – oefen konsekwent te veel ure sonder om te rus of hersteltyd toe te laat/balanseer nie jou oefentye nie.
- **Te hard** – werk jou liggaam teen baie hoë intensiteit, bv. om dieselfde ding oor en oor te doen veroorsaak ooreising en veeleising van daardie spesifieke gedeelte van die liggaam. (3)

SWAK TEGNIEK: *Kandidate moet analiseer en verduidelik hoe hierdie voorbeeld tot beserings kan lei. Drie gedetailleerde feite moet gegee word.*

- **Gebrek aan opleiding** – 'n grondige kennis van anatomie wat jy op jou praktiese aktiwiteite kan toepas, sal jou help om jou liggaam se reaksies op verskillende bewegings en oefeninge te verstaan, asook jou beperkinge. Nuwe maniere om die liggaam te oefen word voortdurend ondersoek. Dit is goeie praktyk om op hoogte te bly van nuwe ontwikkelinge en tegnieke.
- **Swak opleidingsmetodiek** – 'n onderwyser moet 'n goeie begrip hê van hoe die liggaam funksioneer sodat veilige klaspraktyk gevolg kan word. Hy/Sy het ondervinding in die implementering van danstegnieke/-style nodig en moet ook geskikte korreksies kan gee.
- **Gebrek aan voldoende toesighouding** – om dansoefeninge te doen sonder 'n kundige onderwyser om jou te lei en reg te help, verhoog jou risiko vir beserings.
- **Herstel van besering** – jou liggaam het genoeg tyd nodig om van enige besering te herstel. As jy te gou weer begin oefen, kan jy dalk beperkte vermoë in daardie area oorhou wat 'n wanbalans skep en jou risiko vir verdere beserings verhoog. (3)

FISIESE BEPERKINGE: *Kandidate moet analiseer en verduidelik hoe hierdie voorbeeld tot beserings kan lei. Drie gedetailleerde feite moet gegee word.*

- Almal het sekere **spier-/skeletbeperkinge**. As 'n danser nie binne sy/haar fisiese omvang werk nie, kan beserings voorkom. Dit belangrik vir 'n danser om te verstaan dat sekere fisiese faktore kan verander en ander nie.
- **Gewrigsargitektuur** – Party gewrigte is daar om jou in staat te stel om mobiliteit in baie rigtings te hê, terwyl ander vir stabiliteit is. Afhangend van die struktuur van die gewrig, kan beweging beperk wees. Elke danser sal 'n ander gewrigstruktuur hê.
- **Weefseltipe** – Spiere is elasties, en verduur veranderinge in lengte sonder permanente skade. Senings is minder elasties en word maklik beseer. Ligamente het die minste elastisiteit en kan nie hulle oorspronklike lengte weer verkry as hulle te veel gerek het nie. Oorverrekte ligamente kan tot gewrigsonstabiliteit lei. Elke danser sal 'n verskillende mate van spiertonus ervaar.
- Dansers moet verstaan watter dele van hulle liggame hulle kan verander deur strekwerk en versterkingsoefeninge en watter areas nie verander kan word nie. (3)

[9]

TOTAAL AFDELING C: 60
GROOTTOTAAL: 150

Kopiereg voorbehou